

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Puré de Maçã e Canela Gratinada

30 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 maçã golden

1 bolacha tipo maria

150 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebés

1 pitada de canela

Informação nutricional

Energia	234,3 kcal	12%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	53,1 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lava, descasca e corta a maçã em cubinhos.
2. Numa caçarola com a água, coze a maçã em lume brando, mexendo de vez em quando.
3. Depois de cozida, tritura a maçã e junta uma pitada de canela.
4. Desfaz finamente a bolacha. Deita o puré num pequeno prato de ir ao forno e polvilha com as migalhas de bolacha.
5. Coloca no grill durante cerca de 5 minutos. Verifica a temperatura antes de servires ao teu bebé.
6. Sugestão: Podes substituir a maçã por pêra.
7. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.